

267 kcal
par part

LIV
HAPPY RECETTES

Source de
protéines

Salade de noodles

Les ingrédients :



2 paquets de
noodles LIV



10 tomates
cerises



Graines de
sésame



+ 80g d'edamame



10 radis



1/2 avocat



1 cibette



Coriandre



Gingembre



Ce dont vous avez besoin :

- 3 c.à.s de sauce soja salée
- 1/2 citron vert
- 1 c.à.s d'huile de sésame
- Ail en poudre
- 2 c.à.s de vinaigre de riz



La recette :

- 1 Passer les noodles sous l'eau, bien égoutter et saisir 3 à 5 minutes dans une poêle bien chaude avec du sel et du poivre, et 1 c.à.s de sauce soja, réserver.
- 2 Préparer les légumes : Couper les tomates cerises en quatre. Couper les radis en fines rondelles. Émincer la cibette. Râper le gingembre. Couper l'avocat en cubes. Préparer les edamame selon la préparation conseillée.
- 3 Préparer la sauce ponzu : mélanger la sauce soja, l'huile de sésame, le jus du citron vert, le vinaigre de riz, l'ail en poudre et le gingembre râpé.
- 4 Dans un bol, mélanger les noodles, les légumes, les edamame puis verser la sauce. Servir avec des graines de sésame, de la cibette émincée et de la coriandre fraîche.
- 5 C'est prêt, LIV IT !

Petit +
Ajouter des
oignons frits



#KONJAKISÉS